



**Poniedziałek 06-04-2026**

**Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%  
tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Chleb  
graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,8300 kcal  
Białko 30,3990 g  
Tłuszcz 34,0360 g  
Węglowodany 109,0940 g  
NKT 11,2026 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,6960 g  
Sód 1 362,0700 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g \*(pszenica, jaja),  
bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem  
malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,0500 kcal  
Białko 30,7130 g  
Tłuszcz 26,2400 g  
Węglowodany 85,6480 g  
NKT 6,8987 g  
Błonnik 10,2510 g  
Cukry 9,2087 g  
Sód 247,9900 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal  
Białko 1,3500 g  
Tłuszcz 0,4500 g  
Węglowodany 25,5000 g  
NKT 0,1800 g  
Cukry 18,0000 g  
Sód 1,5000 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Chleb  
graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna  
220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 406,1900 kcal  
Białko 20,1470 g  
Tłuszcz 14,2280 g  
Węglowodany 44,6020 g  
NKT 3,7889 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 2,1200 g  
Sód 1 216,0500 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g  
Tłuszcz 4,0000 g  
Węglowodany 8,6000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

**Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 451,5700 kcal  
Białko 88,6090 g  
Tłuszcz 78,9540 g  
Węglowodany 273,4440 g  
NKT 24,0702 g  
Błonnik 13,5390 g  
Cukry 50,8247 g  
Sód 2 887,6100 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 904,8300 kcal  
Białko 30,3990 g  
Tłuszcz 34,0360 g  
Węglowodany 109,0940 g  
NKT 11,2026 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,6960 g  
Sód 1 362,0700 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsnym 250g \*(seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g \*(pszenica, jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 904,0500 kcal  
Białko 30,7130 g  
Tłuszcz 26,2400 g  
Węglowodany 85,6480 g  
NKT 6,8987 g  
Błonnik 10,2510 g  
Cukry 9,2087 g  
Sód 247,9900 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 458,3900 kcal  
Białko 19,3270 g  
Tłuszcz 14,3880 g  
Węglowodany 56,4020 g  
NKT 3,9289 g  
Błonnik 3,0150 g  
Cukry 2,0200 g  
Sód 1 350,4500 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g  
Tłuszcz 4,0000 g  
Węglowodany 8,6000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

#### Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 361,2700 kcal  
Białko 86,4390 g  
Tłuszcz 78,6640 g  
Węglowodany 259,7440 g  
NKT 24,0302 g  
Błonnik 16,2390 g  
Cukry 32,7247 g  
Sód 3 020,5100 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%  
tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z  
mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 845,6100 kcal  
Białko 33,4570 g  
Tłuszcz 37,5400 g  
Węglowodany 94,4120 g  
NKT 11,6526 g  
Błonnik 1,6270 g  
Cukry 15,7460 g  
Sód 1 078,1300 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(pszenica, jaja),  
ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica), Woda z sokiem  
malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 867,6600 kcal  
Białko 29,5860 g  
Tłuszcz 18,7690 g  
Węglowodany 94,2450 g  
NKT 5,7834 g  
Błonnik 11,0360 g  
Cukry 9,4490 g  
Sód 236,5100 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%  
tł 17g \*(mleko), Chleb  
pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,9600 kcal  
Białko 14,2030 g  
Tłuszcz 18,1150 g  
Węglowodany 56,8210 g  
NKT 5,7354 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,0700 g  
Sód 822,1300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

### Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 244,7300 kcal  
Białko 81,7460 g  
Tłuszcz 77,4240 g  
Węglowodany 251,9280 g  
NKT 24,6714 g  
Błonnik 14,0130 g  
Cukry 31,3650 g  
Sód 2 181,7700 mg

### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

#### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%  
tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Surówka z  
pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,3300 kcal  
Białko 29,5990 g  
Tłuszcz 34,9360 g  
Węglowodany 88,7940 g  
NKT 11,1526 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 13,8960 g  
Sód 1 105,0700 mg

#### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Szyńka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja,  
seler, gorczyca), Sałata zielona 30g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 272,5100 kcal  
Białko 7,8610 g  
Tłuszcz 6,9140 g  
Węglowodany 39,7370 g  
NKT 1,8652 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1300 g  
Sód 524,5700 mg

#### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja),  
ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Woda  
mineralna 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,0100 kcal  
Białko 28,4220 g  
Tłuszcz 19,2270 g  
Węglowodany 77,9320 g  
NKT 5,8307 g  
Błonnik 11,7110 g  
Cukry 2,9810 g  
Sód 221,6200 mg

#### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto),  
Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 353,6600 kcal  
Białko 12,7170 g  
Tłuszcz 12,5650 g  
Węglowodany 42,0450 g  
NKT 3,3889 g  
Cukry 1,3200 g  
Sód 757,1600 mg

### **Dodatek 3 K**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g  
Tłuszcz 4,0000 g  
Węglowodany 8,6000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 111,5100 kcal  
Białko 84,5990 g  
Tłuszcz 77,6420 g  
Węglowodany 257,1080 g  
NKT 24,2374 g  
Błonnik 15,1130 g  
Cukry 26,1270 g  
Sód 2 668,4200 mg

#### **Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 35g, Masło 82%  
tł 8g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z  
mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,2652 kcal  
Białko 20,4217 g  
Tłuszcz 21,5929 g  
Węglowodany 69,7774 g  
NKT 6,0103 g  
Błonnik 0,3500 g  
Cukry 6,9671 g  
Sód 830,3985 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 200g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 80g \*(pszenica, jaja),  
sos koperkowy 25g \*(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z  
sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,1644 kcal  
Białko 21,1690 g  
Tłuszcz 14,5056 g  
Węglowodany 60,4789 g  
NKT 4,5845 g  
Błonnik 9,0392 g  
Cukry 8,1086 g  
Sód 167,2362 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Banan 150g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal  
Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g  
Węglowodany 25,5000 g  
NKT 0,1800 g  
Cukry 18,0000 g  
Sód 1,5000 mg

## **Kolacja**

Poledwica drobiowa parzona 38g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 258,3000 kcal  
Białko 10,8490 g  
Tłuszcz 9,8850 g  
Węglowodany 31,5890 g  
NKT 2,7665 g  
Cukry 0,6000 g  
Sód 487,2800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 683,7296 kcal  
Białko 58,2897 g  
Tłuszcz 49,4335 g  
Węglowodany 193,7953 g  
NKT 15,0413 g  
Błonnik 9,3892 g  
Cukry 38,7757 g  
Sód 1 531,4147 mg

### **Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%  
tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z  
mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,3300 kcal  
Białko 31,8490 g  
Tłuszcz 36,5360 g  
Węglowodany 91,9940 g  
NKT 11,1526 g  
Błonnik 1,6230 g  
Cukry 13,7460 g  
Sód 1 055,0700 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja),  
sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z  
sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 823,0100 kcal  
Białko 28,4220 g  
Tłuszcz 19,2270 g  
Węglowodany 83,1320 g  
NKT 5,8307 g

Błonnik 11,7110 g  
Cukry 8,7410 g  
Sód 221,6200 mg

### ***Dodatek Podwieczorku***

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal  
Białko 1,3500 g  
Tłuszcz 0,4500 g  
Węglowodany 25,5000 g  
NKT 0,1800 g  
Cukry 18,0000 g  
Sód 1,5000 mg

### ***Kolacja***

Połudwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 462,9200 kcal  
Białko 14,2660 g  
Tłuszcz 18,1500 g  
Węglowodany 57,1640 g  
NKT 5,7389 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,0700 g  
Sód 822,6900 mg

### ***Dodatek 2 Kolacji***

Kefir naturalny 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 319,2600 kcal  
Białko 80,3870 g  
Tłuszcz 77,3630 g  
Węglowodany 264,2400 g  
NKT 24,4022 g  
Błonnik 14,6840 g  
Cukry 46,6570 g  
Sód 2 145,8800 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 826,0400 kcal  
Białko 28,1550 g  
Tłuszcz 27,2890 g  
Węglowodany 109,7120 g  
NKT 9,8615 g  
Błonnik 1,3530 g  
Cukry 13,6130 g  
Sód 1 225,4000 mg

## Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsny. 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 002,2059 kcal  
Białko 32,8950 g  
Tłuszcz 36,1720 g  
Węglowodany 86,2148 g  
NKT 9,0459 g  
Błonnik 17,4958 g  
Cukry 12,0660 g  
Sód 678,1206 mg

## Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 201,7900 kcal  
Białko 7,1550 g  
Tłuszcz 6,5800 g  
Węglowodany 29,9590 g  
NKT 1,7195 g  
Błonnik 3,2650 g  
Cukry 1,2200 g  
Sód 270,8500 mg

## Kolacja

Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,5700 kcal  
Białko 12,4930 g  
Tłuszcz 22,8760 g  
Węglowodany 52,6070 g  
NKT 6,4117 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,4300 g  
Sód 843,4100 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 595,6059 kcal  
Białko 81,5980 g  
Tłuszcz 93,2170 g  
Węglowodany 289,4928 g  
NKT 27,1386 g  
Błonnik 24,0428 g  
Cukry 38,3290 g  
Sód 3 019,7806 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 826,0400 kcal  
Białko 28,1550 g  
Tłuszcz 27,2890 g  
Węglowodany 109,7120 g  
NKT 9,8615 g  
Błonnik 1,3530 g  
Cukry 13,6130 g  
Sód 1 225,4000 mg

### **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsny. 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 002,2059 kcal  
Białko 32,8950 g  
Tłuszcz 36,1720 g  
Węglowodany 86,2148 g  
NKT 9,0459 g  
Błonnik 17,4958 g  
Cukry 12,0660 g  
Sód 678,1206 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 568,8200 kcal  
Białko 14,1180 g  
Tłuszcz 29,5260 g  
Węglowodany 54,8820 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 3,1290 g  
Cukry 1,1300 g  
Sód 916,4100 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 471,0659 kcal  
Białko 76,0680 g  
Tłuszcz 93,2870 g  
Węglowodany 261,8088 g  
NKT 25,5191 g  
Błonnik 23,4778 g  
Cukry 36,8090 g  
Sód 2 821,9306 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 709,4800 kcal  
Białko 27,3490 g  
Tłuszcz 28,1290 g  
Węglowodany 86,5680 g  
NKT 9,7617 g  
Błonnik 1,7820 g  
Cukry 13,0800 g  
Sód 967,8300 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 830,7100 kcal  
Białko 27,1260 g  
Tłuszcz 15,2350 g  
Węglowodany 94,5330 g  
NKT 3,3578 g  
Błonnik 15,3560 g  
Cukry 13,9690 g  
Sód 270,7701 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 513,5700 kcal  
Białko 13,0430 g  
Tłuszcz 24,3760 g  
Węglowodany 57,8070 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,9800 g  
Sód 836,4100 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 127,7600 kcal  
Białko 68,4180 g  
Tłuszcz 68,0400 g  
Węglowodany 249,9080 g  
NKT 19,7312 g  
Błonnik 20,4170 g  
Cukry 38,0290 g  
Sód 2 077,0101 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 689,8100 kcal  
Białko 26,5180 g  
Tłuszcz 26,6750 g  
Węglowodany 82,1610 g  
NKT 9,6765 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 13,2000 g  
Sód 979,6700 mg

### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 272,5100 kcal  
Białko 7,8610 g  
Tłuszcz 6,9140 g  
Węglowodany 39,7370 g  
NKT 1,8652 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1300 g  
Sód 524,5700 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półt, ziemniakami gotow 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda mineralna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 598,7100 kcal  
Białko 27,1260 g  
Tłuszcz 15,2350 g  
Węglowodany 89,3330 g  
NKT 3,3578 g  
Błonnik 15,3560 g  
Cukry 8,2090 g  
Sód 270,7701 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 441,3700 kcal

Białko 11,6130 g  
Tłuszcz 22,6160 g  
Węglowodany 42,8070 g  
NKT 6,3717 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,2300 g  
Sód 752,0100 mg

### **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 136,4000 kcal  
Białko 84,1180 g  
Tłuszcz 77,4400 g  
Węglowodany 264,0380 g  
NKT 23,2712 g  
Błonnik 17,6170 g  
Cukry 25,7690 g  
Sód 2 653,0201 mg

**Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 392,8643 kcal  
Białko 18,0961 g  
Tłuszcz 15,6341 g  
Węglowodany 46,8344 g  
NKT 5,0168 g  
Błonnik 0,4320 g  
Cukry 6,6300 g  
Sód 574,2180 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 180g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 100g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,1710 kcal  
Białko 19,9500 g  
Tłuszcz 6,8298 g  
Węglowodany 63,2098 g  
NKT 1,4532 g  
Błonnik 9,2808 g  
Cukry 10,6386 g  
Sód 172,4190 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g

Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 38g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 301,2500 kcal  
Białko 10,2500 g  
Tłuszcz 14,9110 g  
Węglowodany 32,2040 g  
NKT 3,3917 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,6100 g  
Sód 509,8000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

**Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 511,2853 kcal  
Białko 55,6461 g  
Tłuszcz 40,2249 g  
Węglowodany 176,1982 g  
NKT 11,3267 g  
Błonnik 14,0418 g  
Cukry 31,1786 g  
Sód 1 328,9370 mg

**Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 436,4800 kcal  
Białko 22,3990 g  
Tłuszcz 25,3290 g  
Węglowodany 32,3680 g  
NKT 9,4617 g  
Błonnik 0,4320 g  
Cukry 12,5300 g  
Sód 517,8300 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 830,7100 kcal  
Białko 27,1260 g  
Tłuszcz 15,2350 g

Węglowodany 94,5330 g  
NKT 3,3578 g  
Błonnik 15,3560 g  
Cukry 13,9690 g  
Sód 270,7701 mg

### ***Dodatek Podwieczorku***

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

### ***Kolacja***

Kiełbasa łopatkowa 48g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 387,0700 kcal  
Białko 11,6930 g  
Tłuszcz 23,7760 g  
Węglowodany 32,3070 g  
NKT 6,3617 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,6300 g  
Sód 586,4100 mg

### ***Dodatek 2 Kolacji***

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 1 869,2600 kcal  
Białko 68,5680 g  
Tłuszcz 67,1900 g  
Węglowodany 193,1580 g  
NKT 20,6462 g  
Błonnik 20,1170 g  
Cukry 40,4290 g  
Sód 1 447,5101 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 793,7100 kcal  
Białko 26,8830 g  
Tłuszcz 24,7040 g  
Węglowodany 106,7700 g  
NKT 9,2082 g  
Błonnik 5,1820 g  
Cukry 13,0430 g  
Sód 1 212,6100 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięsny 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada z fileta kurczaka z warzywami duszona 100g \*(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 150g \*(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,2100 kcal  
Białko 40,1410 g  
Tłuszcz 36,3150 g  
Węglowodany 103,1630 g  
NKT 2,3093 g  
Błonnik 18,7810 g  
Cukry 12,5995 g  
Sód 497,1701 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Polędwica drobiowa parzona 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 195,2500 kcal  
Białko 7,0680 g  
Tłuszcz 6,1360 g  
Węglowodany 28,9660 g  
NKT 1,5599 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 1,0400 g  
Sód 408,9700 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,6100 kcal  
Białko 16,0930 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 55,3520 g  
NKT 6,1737 g  
Błonnik 0,9290 g  
Cukry 2,7300 g  
Sód 493,0000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 728,7800 kcal  
Białko 96,6350 g  
Tłuszcz 87,9250 g  
Węglowodany 317,2010 g  
NKT 20,6161 g  
Błonnik 30,2210 g  
Cukry 32,7125 g  
Sód 2 682,2501 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 793,7100 kcal  
Białko 26,8830 g  
Tłuszcz 24,7040 g  
Węglowodany 106,7700 g  
NKT 9,2082 g  
Błonnik 5,1820 g  
Cukry 13,0430 g  
Sód 1 212,6100 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięsny 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada z fileta kurczaka z warzywami duszona 100g \*(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 150g \*(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 125,2100 kcal  
Białko 40,1410 g  
Tłuszcz 36,3150 g  
Węglowodany 103,1630 g  
NKT 2,3093 g  
Błonnik 18,7810 g  
Cukry 12,5995 g  
Sód 497,1701 mg

### **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 473,6100 kcal  
Białko 16,0930 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 55,3520 g  
NKT 6,1737 g  
Błonnik 0,9290 g  
Cukry 2,7300 g  
Sód 493,0000 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 533,5300 kcal  
Białko 89,5670 g  
Tłuszcz 81,7890 g  
Węglowodany 288,2350 g  
NKT 19,0562 g  
Błonnik 27,2920 g  
Cukry 31,6725 g  
Sód 2 273,2801 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 679,4800 kcal  
Białko 25,7960 g  
Tłuszcz 25,5900 g  
Węglowodany 84,4190 g  
NKT 9,1232 g  
Błonnik 6,5820 g  
Cukry 12,1800 g  
Sód 959,8800 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 492,0700 kcal  
Białko 15,3430 g  
Tłuszcz 20,5260 g  
Węglowodany 58,5570 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 831,4100 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 222,0800 kcal  
Białko 78,9990 g  
Tłuszcz 79,8210 g  
Węglowodany 241,6620 g  
NKT 25,3934 g  
Błonnik 27,3210 g  
Cukry 38,1500 g  
Sód 2 108,4402 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 793,7100 kcal  
Białko 26,8830 g  
Tłuszcz 24,7040 g  
Węglowodany 106,7700 g  
NKT 9,2082 g  
Błonnik 5,1820 g  
Cukry 13,0430 g  
Sód 1 212,6100 mg

### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa parzona 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 166,6500 kcal  
Białko 5,8280 g  
Tłuszcz 5,8060 g  
Węglowodany 20,1160 g  
NKT 1,5899 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,9400 g  
Sód 341,7700 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 mg

### **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto),

Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,6100 kcal  
Białko 16,0930 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 55,3520 g  
NKT 6,1737 g  
Błonnik 0,9290 g  
Cukry 2,7300 g  
Sód 493,0000 mg

### **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 477,5000 kcal  
Białko 91,2140 g  
Tłuszcz 85,8850 g  
Węglowodany 267,9740 g  
NKT 27,3653 g  
Błonnik 23,1000 g  
Cukry 40,5030 g  
Sód 2 420,0302 mg

#### **Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 180g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 38g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 372,8843 kcal  
Białko 17,1928 g  
Tłuszcz 14,1209 g  
Węglowodany 45,2194 g  
NKT 4,6892 g  
Błonnik 3,5320 g  
Cukry 6,5800 g  
Sód 558,5179 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 180g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g \*(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0134 kcal  
Białko 22,8614 g  
Tłuszcz 17,8355 g  
Węglowodany 48,8070 g  
NKT 5,7640 g  
Błonnik 11,7615 g  
Cukry 16,8180 g  
Sód 185,7275 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 430,5500 kcal  
Białko 15,6900 g  
Tłuszcz 14,0310 g  
Węglowodany 61,5040 g  
NKT 3,5417 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 705,8000 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

### Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 668,4477 kcal  
Białko 63,0942 g  
Tłuszcz 48,8374 g  
Węglowodany 189,4804 g  
NKT 15,4599 g  
Błonnik 19,6225 g  
Cukry 37,4280 g  
Sód 1 522,5454 mg

### Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,4800 kcal  
Białko 28,0460 g  
Tłuszcz 27,1900 g  
Węglowodany 87,6190 g  
NKT 9,1232 g  
Błonnik 5,2320 g  
Cukry 12,0300 g  
Sód 909,8800 mg

## Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,0700 kcal  
Białko 17,5930 g  
Tłuszcz 22,1260 g  
Węglowodany 61,7570 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 781,4100 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 336,0800 kcal  
Białko 84,3990 g  
Tłuszcz 83,3210 g  
Węglowodany 259,0620 g  
NKT 25,4934 g  
Błonnik 26,1210 g  
Cukry 47,8500 g  
Sód 2 010,4402 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,8300 kcal  
Białko 30,3990 g  
Tłuszcz 34,0360 g  
Węglowodany 109,0940 g  
NKT 11,2026 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,6960 g  
Sód 1 362,0700 mg

## Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g \*(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g \*(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g \*(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 048,9497 kcal  
Białko 34,2909 g  
Tłuszcz 30,8420 g  
Węglowodany 110,9442 g  
NKT 8,3356 g  
Błonnik 21,0097 g  
Cukry 16,3098 g  
Sód 253,2142 mg

## Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,2900 kcal  
Białko 7,1310 g  
Tłuszcz 6,5560 g  
Węglowodany 29,6590 g  
NKT 1,7132 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 1,2500 g  
Sód 269,3200 mg

## Kolacja

Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,5500 kcal  
Białko 15,1330 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 52,5130 g  
NKT 6,1477 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,3300 g  
Sód 838,0600 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g

Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 748,6197 kcal  
Białko 97,9539 g  
Tłuszcz 95,6540 g  
Węglowodany 312,2102 g  
NKT 29,3991 g  
Błonnik 27,3407 g  
Cukry 35,5858 g  
Sód 2 848,6642 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 50g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 779,3300 kcal  
Białko 28,1990 g  
Tłuszcz 33,3860 g  
Węglowodany 84,5940 g  
NKT 11,1026 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,1960 g  
Sód 1 133,5700 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g \*(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g \*(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g \*(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 048,9497 kcal  
Białko 34,2909 g  
Tłuszcz 30,8420 g  
Węglowodany 110,9442 g  
NKT 8,3356 g  
Błonnik 21,0097 g  
Cukry 16,3098 g  
Sód 253,2142 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 462,5500 kcal  
Białko 13,4330 g  
Tłuszcz 18,1200 g  
Węglowodany 54,5130 g  
NKT 6,2477 g  
Błonnik 3,1290 g  
Cukry 1,0300 g  
Sód 881,0600 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g

Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 424,8297 kcal  
Białko 86,9229 g  
Tłuszcz 88,3480 g  
Węglowodany 260,0512 g  
NKT 27,6859 g  
Błonnik 27,1117 g  
Cukry 33,5358 g  
Sód 2 393,8442 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 800,3300 kcal  
Białko 29,5990 g  
Tłuszcz 34,9360 g  
Węglowodany 88,7940 g  
NKT 11,1526 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 13,8960 g  
Sód 1 105,0700 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 978,0356 kcal  
Białko 31,8698 g  
Tłuszcz 30,0301 g  
Węglowodany 88,6934 g  
NKT 1,5704 g  
Błonnik 18,9447 g  
Cukry 18,4898 g  
Sód 266,8018 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 482,5500 kcal  
Białko 15,6830 g  
Tłuszcz 19,7200 g  
Węglowodany 57,7130 g  
NKT 6,2477 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 831,0600 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g

Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 394,9156 kcal  
Białko 88,1518 g  
Tłuszcz 90,6861 g  
Węglowodany 245,2004 g  
NKT 20,9707 g  
Błonnik 23,6967 g  
Cukry 35,2658 g  
Sód 2 328,9318 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 904,8300 kcal  
Białko 30,3990 g  
Tłuszcz 34,0360 g  
Węglowodany 109,0940 g  
NKT 11,2026 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,6960 g  
Sód 1 362,0700 mg

### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 171,6900 kcal  
Białko 5,8910 g  
Tłuszcz 6,2260 g  
Węglowodany 20,8090 g  
NKT 1,7432 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1500 g  
Sód 202,1200 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew mini gotowana 150g, Woda mineralna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 746,0356 kcal  
Białko 31,8698 g  
Tłuszcz 30,0301 g  
Węglowodany 83,4934 g  
NKT 1,5704 g  
Błonnik 18,9447 g  
Cukry 12,7298 g  
Sód 266,8018 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 460,5500 kcal  
Białko 15,1330 g  
Tłuszcz 18,2200 g

Węglowodany 52,5130 g  
NKT 6,1477 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,3300 g  
Sód 838,0600 mg

### **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 417,1056 kcal  
Białko 94,2928 g  
Tłuszcz 94,5121 g  
Węglowodany 275,9094 g  
NKT 22,6639 g  
Błonnik 22,7757 g  
Cukry 31,9058 g  
Sód 2 795,0518 mg

**Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 80g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,7304 kcal  
Białko 19,0039 g  
Tłuszcz 20,5169 g  
Węglowodany 46,0992 g  
NKT 6,1813 g  
Błonnik 0,8130 g  
Cukry 7,0530 g  
Sód 699,0989 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 180g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 90g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 578,7345 kcal  
Białko 22,1678 g  
Tłuszcz 17,4313 g  
Węglowodany 54,3592 g  
NKT 0,6792 g  
Błonnik 13,2869 g  
Cukry 11,7358 g  
Sód 195,9635 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 38g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 266,6500 kcal  
Białko 11,7050 g  
Tłuszcz 10,9460 g  
Węglowodany 30,8990 g  
NKT 3,1392 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,5300 g  
Sód 486,6000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 503,1149 kcal  
Białko 60,2267 g  
Tłuszcz 51,7442 g  
Węglowodany 165,3074 g  
NKT 11,4647 g  
Błonnik 18,4289 g  
Cukry 32,6188 g  
Sód 1 454,1624 mg

### **Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,3300 kcal  
Białko 31,8490 g  
Tłuszcz 36,5360 g  
Węglowodany 91,9940 g  
NKT 11,1526 g  
Błonnik 1,6230 g  
Cukry 13,7460 g  
Sód 1 055,0700 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 978,0356 kcal  
Białko 31,8698 g  
Tłuszcz 30,0301 g  
Węglowodany 88,6934 g  
NKT 1,5704 g

Błonnik 18,9447 g  
Cukry 18,4898 g  
Sód 266,8018 mg

## ***Dodatek Podwieczorku***

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## ***Kolacja***

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,5500 kcal  
Białko 17,9330 g  
Tłuszcz 21,3200 g  
Węglowodany 60,9130 g  
NKT 6,2477 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 781,0600 mg

## ***Dodatek 2 Kolacji***

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

## **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 515,9156 kcal  
Białko 89,0018 g  
Tłuszcz 90,7361 g  
Węglowodany 275,5504 g  
NKT 20,4357 g  
Błonnik 24,8967 g  
Cukry 46,2658 g  
Sód 2 175,4318 mg

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,3300 kcal  
Białko 28,6720 g  
Tłuszcz 24,7140 g  
Węglowodany 81,3190 g  
NKT 9,4180 g  
Błonnik 0,4380 g  
Cukry 15,0930 g  
Sód 631,2400 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa z fasolą na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g \*(pszenica, dorsz), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 866,0632 kcal  
Białko 25,9106 g  
Tłuszcz 17,5100 g  
Węglowodany 98,7863 g  
NKT 1,5495 g  
Błonnik 17,3849 g  
Cukry 11,5000 g  
Sód 1 124,9477 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,2000 kcal  
Białko 6,8860 g  
Tłuszcz 7,6660 g  
Węglowodany 29,2200 g  
NKT 0,0632 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 0,8300 g  
Sód 281,3200 mg

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal  
Białko 16,9170 g  
Tłuszcz 26,2715 g  
Węglowodany 64,0308 g  
NKT 6,7144 g  
Błonnik 0,0840 g  
Cukry 1,4010 g  
Sód 699,8802 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g

Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 487,7638 kcal  
Białko 89,3856 g  
Tłuszcz 82,1615 g  
Węglowodany 283,3561 g  
NKT 19,7451 g  
Błonnik 20,8359 g  
Cukry 30,8240 g  
Sód 2 863,3879 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 813,8300 kcal  
Białko 30,0220 g  
Tłuszcz 25,3140 g  
Węglowodany 106,8190 g  
NKT 9,5680 g  
Błonnik 1,7880 g  
Cukry 15,4430 g  
Sód 881,2400 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa z fasolą na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g \*(pszenica, dorsz), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 866,0632 kcal  
Białko 25,9106 g  
Tłuszcz 17,5100 g  
Węglowodany 98,7863 g  
NKT 1,5495 g  
Błonnik 17,3849 g  
Cukry 11,5000 g  
Sód 1 124,9477 mg

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 542,9706 kcal  
Białko 14,3370 g  
Tłuszcz 25,9115 g  
Węglowodany 56,2308 g  
NKT 6,7744 g  
Błonnik 2,7840 g  
Cukry 0,9010 g  
Sód 651,4802 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g

NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 356,8638 kcal  
Białko 81,2696 g  
Tłuszcz 74,7355 g  
Węglowodany 271,8361 g  
NKT 19,8919 g  
Błonnik 21,9569 g  
Cukry 29,8440 g  
Sód 2 783,6679 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno - żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 704,5500 kcal  
Białko 29,4960 g  
Tłuszcz 26,2660 g  
Węglowodany 84,9630 g  
NKT 9,4962 g  
Błonnik 3,6170 g  
Cukry 14,9100 g  
Sód 629,8300 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 670,2694 kcal  
Białko 19,7059 g  
Tłuszcz 7,4803 g  
Węglowodany 78,0833 g  
NKT 0,9894 g  
Błonnik 11,7410 g  
Cukry 11,5480 g  
Sód 201,9673 mg

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 562,9706 kcal  
Białko 16,5870 g  
Tłuszcz 27,5115 g  
Węglowodany 59,4308 g  
NKT 6,7744 g  
Błonnik 1,4340 g  
Cukry 0,7510 g  
Sód 601,4802 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g

Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 071,7900 kcal  
Białko 76,7889 g  
Tłuszcz 67,2578 g  
Węglowodany 232,4771 g  
NKT 19,2600 g  
Błonnik 16,7920 g  
Cukry 29,2090 g  
Sód 1 559,2775 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 732,7500 kcal  
Białko 29,8260 g  
Tłuszcz 25,0260 g  
Węglowodany 89,5630 g  
NKT 9,4362 g  
Błonnik 2,2670 g  
Cukry 15,5600 g  
Sód 728,2300 mg

### **Dodatek 3 S**

Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 209,2000 kcal  
Białko 6,8860 g  
Tłuszcz 7,6660 g  
Węglowodany 29,2200 g  
NKT 0,0632 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 0,8300 g  
Sód 281,3200 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko), ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda mineralna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 483,2668 kcal  
Białko 19,7062 g  
Tłuszcz 12,4800 g  
Węglowodany 72,8833 g  
NKT 1,3459 g  
Błonnik 11,7410 g  
Cukry 5,7880 g  
Sód 201,9681 mg

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 591,1706 kcal  
Białko 16,9170 g  
Tłuszcz 26,2715 g  
Węglowodany 64,0308 g  
NKT 6,7144 g  
Błonnik 0,0840 g

Cukry 1,4010 g  
Sód 699,8802 mg

### **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 150,3874 kcal  
Białko 84,3352 g  
Tłuszcz 77,4435 g  
Węglowodany 265,6971 g  
NKT 19,5597 g  
Błonnik 17,0210 g  
Cukry 25,5790 g  
Sód 2 037,3983 mg

**Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 180g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 40g \*(mleko), Masło 82%  
tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 40g \*  
(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 150g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,6200 kcal  
Białko 21,0800 g  
Tłuszcz 14,6550 g  
Węglowodany 70,3780 g  
NKT 4,7830 g  
Błonnik 2,2320 g  
Cukry 7,9300 g  
Sód 479,8700 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 180g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 90g \*(pszenica, dorsz),  
ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i  
natką pietruszki 70g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 567,5900 kcal  
Białko 15,3910 g  
Tłuszcz 3,0840 g  
Węglowodany 66,5480 g  
NKT 1,0554 g  
Błonnik 10,2290 g  
Cukry 9,9670 g  
Sód 136,2501 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 60g \*(jaja), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 303,3400 kcal  
Białko 10,8660 g  
Tłuszcz 14,7600 g  
Węglowodany 32,2710 g  
NKT 3,2600 g  
Cukry 0,2060 g  
Sód 289,6700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 590,5500 kcal  
Białko 54,6870 g  
Tłuszcz 35,3490 g  
Węglowodany 203,1470 g  
NKT 10,5634 g  
Błonnik 16,3610 g  
Cukry 31,4030 g  
Sód 978,2901 mg

### **Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 250g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,0600 kcal  
Białko 31,3200 g  
Tłuszcz 20,2390 g  
Węglowodany 87,6530 g  
NKT 6,6050 g  
Błonnik 2,2320 g  
Cukry 14,3300 g  
Sód 574,9600 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g \*(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko), ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 806,8500 kcal  
Białko 17,8160 g  
Tłuszcz 22,7140 g  
Węglowodany 79,6730 g  
NKT 2,2184 g  
Błonnik 10,7510 g  
Cukry 10,0030 g  
Sód 143,5101 mg

## ***Dodatek Podwieczorku***

Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal  
Białko 6,8350 g  
Tłuszcz 7,6600 g  
Węglowodany 29,1750 g  
NKT 0,0620 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 281,2000 mg

## ***Kolacja***

Pasta jajeczna 80g \*(jaja), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,8000 kcal  
Białko 17,8800 g  
Tłuszcz 29,7100 g  
Węglowodany 61,3250 g  
NKT 7,4300 g  
Cukry 0,4090 g  
Sód 533,0500 mg

## ***Dodatek 2 Kolacji***

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

## **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 388,4600 kcal  
Białko 80,3010 g  
Tłuszcz 82,8730 g  
Węglowodany 280,7760 g  
NKT 17,6804 g  
Błonnik 18,2730 g  
Cukry 28,8420 g  
Sód 1 603,2201 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,2714 kcal  
Białko 26,0311 g  
Tłuszcz 24,6750 g  
Węglowodany 101,6189 g  
NKT 9,3945 g  
Błonnik 3,0780 g  
Cukry 13,1780 g  
Sód 1 202,5582 mg

## Obiad

Woda z sokiem malinowym 200g, Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 250g \*(pszenica), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Kasza jęczmienna gotowana 200g \*(pszenica)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 993,2508 kcal  
Białko 34,1998 g  
Tłuszcz 34,0800 g  
Węglowodany 91,6810 g  
NKT 8,2609 g  
Błonnik 21,1952 g  
Cukry 10,2100 g  
Sód 1 121,0024 mg

## Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Polędwica drobiowa parzona 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 30g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 195,2500 kcal  
Białko 7,0680 g  
Tłuszcz 6,1360 g  
Węglowodany 28,9660 g  
NKT 1,5599 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 1,0400 g  
Sód 408,9700 mg

## Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 468,5100 kcal  
Białko 14,8490 g  
Tłuszcz 24,3260 g  
Węglowodany 42,9430 g  
NKT 4,9717 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5350 g  
Sód 807,5300 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g  
Węglowodany 8,6000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 521,2822 kcal  
Białko 88,1479 g  
Tłuszcz 93,2170 g  
Węglowodany 273,8089 g  
NKT 26,1870 g  
Błonnik 27,6312 g  
Cukry 32,7630 g  
Sód 3 600,0606 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 770,2714 kcal  
Białko 26,0311 g  
Tłuszcz 24,6750 g  
Węglowodany 101,6189 g  
NKT 9,3945 g  
Błonnik 3,0780 g  
Cukry 13,1780 g  
Sód 1 202,5582 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 250g \*(pszenica), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Kasza jęczmienna gotowana 200g \*(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 993,2508 kcal  
Białko 34,1998 g  
Tłuszcz 34,0800 g  
Węglowodany 91,6810 g  
NKT 8,2609 g  
Błonnik 21,1952 g  
Cukry 10,2100 g  
Sód 1 121,0024 mg

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 520,7100 kcal  
Białko 14,0290 g  
Tłuszcz 24,4860 g  
Węglowodany 54,7430 g  
NKT 5,1117 g  
Błonnik 3,1290 g  
Cukry 1,4350 g  
Sód 941,9300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g  
Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 378,2322 kcal  
Białko 80,2599 g  
Tłuszcz 87,2410 g  
Węglowodany 256,6429 g  
NKT 24,7671 g  
Błonnik 27,4022 g  
Cukry 31,6230 g  
Sód 3 325,4906 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Połędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 662,3514 kcal  
Białko 25,5051 g  
Tłuszcz 24,2410 g  
Węglowodany 81,8109 g  
NKT 8,7785 g  
Błonnik 3,5570 g  
Cukry 13,4150 g  
Sód 961,4782 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 100g, sos ziołowy 50g \*(pszenica, seler), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 820,5300 kcal  
Białko 29,6700 g  
Tłuszcz 12,6300 g  
Węglowodany 93,9960 g  
NKT 3,6485 g  
Błonnik 17,8450 g  
Cukry 22,0200 g  
Sód 256,5002 mg

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 516,8600 kcal  
Białko 15,6540 g  
Tłuszcz 23,0080 g  
Węglowodany 59,5440 g  
NKT 5,7026 g  
Błonnik 2,3900 g  
Cukry 1,8540 g  
Sód 959,9200 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g  
Tłuszcz 4,0000 g  
Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 093,7414 kcal  
Białko 76,8291 g  
Tłuszcz 63,8790 g  
Węglowodany 243,9509 g  
NKT 20,1296 g  
Błonnik 23,7920 g  
Cukry 44,0890 g  
Sód 2 237,8984 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 602,9914 kcal  
Białko 24,2351 g  
Tłuszcz 22,4910 g  
Węglowodany 70,1649 g  
NKT 8,6789 g  
Błonnik 0,3780 g  
Cukry 13,3980 g  
Sód 878,3082 mg

### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Pomidory 20g, Twaróg półtłusty 20g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 277,9500 kcal  
Białko 7,7060 g  
Tłuszcz 6,8310 g  
Węglowodany 41,6000 g  
NKT 1,8257 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5300 g  
Sód 386,5200 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 100g, sos ziołowy 50g \*(pszenica, seler), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 588,5300 kcal  
Białko 29,6700 g  
Tłuszcz 12,6300 g  
Węglowodany 88,7960 g  
NKT 3,6485 g  
Błonnik 17,8450 g  
Cukry 16,2600 g  
Sód 256,5002 mg

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 472,6300 kcal  
Białko 19,6700 g  
Tłuszcz 21,4650 g  
Węglowodany 45,9280 g  
NKT 5,5646 g

Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,8450 g  
Sód 798,0500 mg

### **Dodatek 3 K**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g  
Tłuszcz 4,0000 g  
Węglowodany 8,6000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 036,1014 kcal  
Białko 87,2811 g  
Tłuszcz 67,4170 g  
Węglowodany 255,0889 g  
NKT 21,7177 g  
Błonnik 19,6920 g  
Cukry 40,8330 g  
Sód 2 379,3784 mg

**Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 200g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 30g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,9454 kcal  
Białko 21,9593 g  
Tłuszcz 24,5410 g  
Węglowodany 80,8615 g  
NKT 8,1222 g  
Błonnik 2,2110 g  
Cukry 9,1452 g  
Sód 730,5390 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 180g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 70g, sos ziołowy 50g \*(pszenica), buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 692,7916 kcal  
Białko 23,1060 g  
Tłuszcz 10,1021 g  
Węglowodany 74,3748 g  
NKT 2,9516 g  
Błonnik 13,7708 g  
Cukry 17,0460 g  
Sód 196,5203 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 30g, Margaryna miękka 17g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 305,6400 kcal

Białko 7,5460 g

Tłuszcz 16,6320 g

Węglowodany 28,5360 g

NKT 4,6103 g

Błonnik 1,7400 g

Cukry 0,9560 g

Sód 566,9800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 6,8000 g

Sód 60,0000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 794,3770 kcal

Białko 59,5113 g

Tłuszcz 55,5751 g

Węglowodany 203,3723 g

NKT 17,7841 g

Błonnik 19,2218 g

Cukry 43,9472 g

Sód 1 556,0393 mg

### **Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,0314 kcal

Białko 28,6111 g

Tłuszcz 27,3450 g

Węglowodany 85,0649 g

NKT 9,2741 g

Błonnik 2,2070 g

Cukry 12,7450 g

Sód 918,5282 mg

## **Obiad**

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 100g, sos ziołowy 50g \*(pszenica, seler), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,5300 kcal

Białko 29,6700 g

Tłuszcz 12,6300 g

Węglowodany 93,9960 g

NKT 3,6485 g

Błonnik 17,8450 g

Cukry 22,0200 g

Sód 256,5002 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,8900 kcal  
Białko 23,4690 g  
Tłuszcz 28,6500 g  
Węglowodany 64,2470 g  
NKT 7,9146 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,4450 g  
Sód 813,5800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g  
Tłuszcz 4,0000 g  
Węglowodany 8,6000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

## **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 347,4514 kcal  
Białko 98,7501 g  
Tłuszcz 78,6250 g  
Węglowodany 261,9079 g  
NKT 24,8372 g  
Błonnik 21,0920 g  
Cukry 46,0100 g  
Sód 2 174,6084 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 624,4300 kcal  
Białko 25,2790 g  
Tłuszcz 26,0800 g  
Węglowodany 70,0780 g  
NKT 9,5986 g  
Błonnik 0,0030 g  
Cukry 13,0000 g  
Sód 884,3700 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g \*(seler), Klopsiki wiep. z kapustą kwaszoną w s pomid. 200g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,8285 kcal  
Białko 26,7556 g  
Tłuszcz 27,0348 g  
Węglowodany 108,5680 g  
NKT 5,5854 g  
Błonnik 21,3960 g  
Cukry 13,3690 g  
Sód 427,6725 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal  
Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

## **Kolacja**

Poładwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 545,9300 kcal  
Białko 22,3660 g  
Tłuszcz 18,6530 g  
Węglowodany 64,3890 g  
NKT 6,0989 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 2,5600 g  
Sód 1 380,7800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g

Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 376,1885 kcal  
Białko 81,4506 g  
Tłuszcz 75,0678 g  
Węglowodany 279,1850 g  
NKT 22,7079 g  
Błonnik 27,7140 g  
Cukry 47,2290 g  
Sód 2 766,3225 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 624,4300 kcal  
Białko 25,2790 g  
Tłuszcz 26,0800 g  
Węglowodany 70,0780 g  
NKT 9,5986 g  
Błonnik 0,0030 g  
Cukry 13,0000 g  
Sód 884,3700 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g \*(seler), Klopsiki wiep. z kapustą kwaszoną w s pomid. 200g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 989,8285 kcal  
Białko 26,7556 g  
Tłuszcz 27,0348 g  
Węglowodany 108,5680 g  
NKT 5,5854 g  
Błonnik 21,3960 g  
Cukry 13,3690 g  
Sód 427,6725 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórki Kwaszone \*(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 498,0000 kcal  
Białko 19,5760 g  
Tłuszcz 18,3500 g  
Węglowodany 56,5320 g  
NKT 6,1769 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 2,0606 g  
Sód 1 311,2900 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 186,2585 kcal  
Białko 72,5106 g  
Tłuszcz 71,7648 g  
Węglowodany 246,1780 g  
NKT 21,4609 g  
Błonnik 25,5990 g  
Cukry 38,4296 g  
Sód 2 625,3325 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 704,5300 kcal  
Białko 26,7880 g  
Tłuszcz 28,0630 g  
Węglowodany 86,0730 g  
NKT 9,7485 g  
Błonnik 1,3530 g  
Cukry 12,7500 g  
Sód 966,5100 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g \*(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 891,7100 kcal  
Białko 29,4820 g  
Tłuszcz 27,0270 g  
Węglowodany 82,4130 g  
NKT 7,6411 g  
Błonnik 20,1420 g  
Cukry 13,3820 g  
Sód 339,8301 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 510,8000 kcal  
Białko 21,4060 g  
Tłuszcz 19,8300 g  
Węglowodany 58,5920 g  
NKT 6,1589 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,9100 g  
Sód 839,4900 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 181,0400 kcal  
Białko 78,5760 g  
Tłuszcz 75,2200 g  
Węglowodany 238,0780 g  
NKT 23,6485 g  
Błonnik 24,3450 g  
Cukry 38,0420 g  
Sód 2 147,8301 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 673,8500 kcal  
Białko 26,0050 g  
Tłuszcz 26,3900 g  
Węglowodany 79,3680 g  
NKT 9,6480 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 13,2000 g  
Sód 975,1100 mg

### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Kiełbasa łopatkowa 18g, Pomidory 20g, Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 292,1500 kcal  
Białko 7,0660 g  
Tłuszcz 8,9110 g  
Węglowodany 41,0000 g  
NKT 1,9857 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1700 g  
Sód 530,1200 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g \*(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda Źródłana

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 659,7100 kcal  
Białko 29,4820 g  
Tłuszcz 27,0270 g  
Węglowodany 77,2130 g  
NKT 7,6411 g  
Błonnik 20,1420 g  
Cukry 7,6220 g  
Sód 339,8301 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 438,6000 kcal  
Białko 19,9760 g  
Tłuszcz 18,0700 g  
Węglowodany 43,5920 g  
NKT 6,0189 g  
Cukry 2,1600 g  
Sód 755,0900 mg

### **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 198,3100 kcal  
Białko 93,5290 g  
Tłuszcz 86,3980 g  
Węglowodany 251,1730 g  
NKT 27,2937 g  
Błonnik 21,9740 g  
Cukry 26,1520 g  
Sód 2 726,1501 mg

**Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 28g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,6900 kcal  
Białko 22,7560 g  
Tłuszcz 17,3250 g  
Węglowodany 84,0690 g  
NKT 5,5580 g  
Błonnik 2,7530 g  
Cukry 12,7500 g  
Sód 826,5800 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g \*(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 100g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 100g, Surówka z marchwi i selera 100g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,4300 kcal  
Białko 20,2420 g  
Tłuszcz 21,1970 g  
Węglowodany 57,0030 g  
NKT 5,4821 g  
Błonnik 14,8360 g  
Cukry 11,8240 g  
Sód 271,2501 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 30g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Pomidory 20g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 265,1800 kcal  
Białko 12,6280 g  
Tłuszcz 10,3850 g  
Węglowodany 30,7260 g  
NKT 2,9362 g  
Cukry 0,9300 g  
Sód 429,6700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal  
Białko 5,1600 g  
Tłuszcz 2,0400 g  
Węglowodany 18,3600 g  
NKT 1,0920 g  
Błonnik 1,9200 g  
Cukry 2,6400 g  
Sód 56,4000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 738,1000 kcal  
Białko 61,6860 g  
Tłuszcz 51,2470 g  
Węglowodany 201,1580 g  
NKT 15,1683 g  
Błonnik 21,0090 g  
Cukry 38,1440 g  
Sód 1 585,9001 mg

### **Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,8500 kcal  
Białko 28,8050 g  
Tłuszcz 29,4900 g  
Węglowodany 87,7680 g  
NKT 9,7480 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 12,6000 g  
Sód 918,1100 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g \*(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,7100 kcal  
Białko 29,4820 g  
Tłuszcz 27,0270 g  
Węglowodany 82,4130 g

NKT 7,6411 g  
Błonnik 20,1420 g  
Cukry 13,3820 g  
Sód 339,8301 mg

## ***Dodatek Podwieczorku***

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal  
Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

## ***Kolacja***

Poładwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,2400 kcal  
Białko 23,6770 g  
Tłuszcz 23,9050 g  
Węglowodany 61,8130 g  
NKT 7,0889 g  
Cukry 1,7600 g  
Sód 789,7600 mg

## ***Dodatek 2 Kolacji***

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

## **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 376,8000 kcal  
Białko 89,0140 g  
Tłuszcz 83,7220 g  
Węglowodany 268,1440 g  
NKT 25,9030 g  
Błonnik 27,5450 g  
Cukry 46,0420 g  
Sód 2 121,2001 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,9800 kcal  
Białko 23,2990 g  
Tłuszcz 27,8550 g  
Węglowodany 96,7280 g  
NKT 10,3386 g  
Błonnik 2,6730 g  
Cukry 13,5750 g  
Sód 1 146,2200 mg

## Obiad

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Fasolka po bretońsku gotowana 280g \*(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 126,0279 kcal  
Białko 44,6323 g  
Tłuszcz 16,6172 g  
Węglowodany 140,6622 g  
NKT 2,0392 g  
Błonnik 28,1151 g  
Cukry 34,4932 g  
Sód 774,7754 mg

## Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Margaryna miękka 8g, Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal  
Białko 6,9100 g  
Tłuszcz 6,5100 g  
Węglowodany 29,5800 g  
NKT 1,7020 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,2000 g  
Sód 268,8000 mg

## Kolacja

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,7500 kcal  
Białko 16,0130 g  
Tłuszcz 18,4800 g  
Węglowodany 62,3130 g  
NKT 6,1877 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5300 g  
Sód 929,4600 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 720,0579 kcal  
Białko 100,7543 g  
Tłuszcz 74,8622 g  
Węglowodany 338,2832 g  
NKT 22,0675 g  
Błonnik 34,1071 g  
Cukry 52,5982 g  
Sód 3 232,6554 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 763,9800 kcal  
Białko 23,2990 g  
Tłuszcz 27,8550 g  
Węglowodany 96,7280 g  
NKT 10,3386 g  
Błonnik 2,6730 g  
Cukry 13,5750 g  
Sód 1 146,2200 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Fasolka po bretońsku gotowana 280g \*(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 126,0279 kcal  
Białko 44,6323 g  
Tłuszcz 16,6172 g  
Węglowodany 140,6622 g  
NKT 2,0392 g  
Błonnik 28,1151 g  
Cukry 34,4932 g  
Sód 774,7754 mg

### **Kolacja**

Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 533,1900 kcal  
Białko 16,0340 g  
Tłuszcz 20,9550 g  
Węglowodany 62,3340 g  
NKT 7,1177 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5300 g  
Sód 929,7300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g

Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 543,7979 kcal  
Białko 93,8653 g  
Tłuszcz 70,8272 g  
Węglowodany 308,7242 g  
NKT 21,2955 g  
Błonnik 31,2171 g  
Cukry 51,3982 g  
Sód 2 964,1254 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 745,1400 kcal  
Białko 25,9960 g  
Tłuszcz 30,9540 g  
Węglowodany 91,7790 g  
NKT 10,3665 g  
Błonnik 2,7270 g  
Cukry 12,8250 g  
Sód 935,0800 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 977,0546 kcal  
Białko 32,9479 g  
Tłuszcz 32,8471 g  
Węglowodany 80,9372 g  
NKT 1,5611 g  
Błonnik 16,7601 g  
Cukry 19,2531 g  
Sód 279,7916 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 679,6900 kcal  
Białko 19,6340 g  
Tłuszcz 23,1550 g  
Węglowodany 91,0340 g  
NKT 7,2677 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,7300 g  
Sód 1 129,7300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g

NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 522,4846 kcal  
Białko 88,4779 g  
Tłuszcz 92,3561 g  
Węglowodany 272,7502 g  
NKT 20,9953 g  
Błonnik 19,9161 g  
Cukry 35,6081 g  
Sód 2 458,0016 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 695,5800 kcal  
Białko 22,9080 g  
Tłuszcz 27,7380 g  
Węglowodany 82,0230 g  
NKT 10,2385 g  
Błonnik 1,3230 g  
Cukry 13,4250 g  
Sód 985,3600 mg

### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Twaróg półtłusty 20g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 171,6900 kcal  
Białko 5,8910 g  
Tłuszcz 6,2260 g  
Węglowodany 20,8090 g  
NKT 1,7432 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1500 g  
Sód 202,1200 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 745,0546 kcal  
Białko 32,9479 g  
Tłuszcz 32,8471 g  
Węglowodany 75,7372 g  
NKT 1,5611 g  
Błonnik 16,7601 g  
Cukry 13,4931 g  
Sód 279,7916 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 460,5500 kcal  
Białko 15,1330 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 52,5130 g  
NKT 6,1477 g

Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,3300 g  
Sód 838,0600 mg

### **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 206,8746 kcal  
Białko 87,8799 g  
Tłuszcz 91,0311 g  
Węglowodany 241,0822 g  
NKT 21,6905 g  
Błonnik 18,9411 g  
Cukry 31,3981 g  
Sód 2 431,3316 mg

**Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 180g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 30g, Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 400,1177 kcal  
Białko 16,4261 g  
Tłuszcz 15,8371 g  
Węglowodany 48,7396 g  
NKT 4,9380 g  
Błonnik 2,0630 g  
Cukry 8,5156 g  
Sód 600,2422 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 200g \*(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 90g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,8493 kcal  
Białko 25,6783 g  
Tłuszcz 22,3483 g  
Węglowodany 46,6372 g  
NKT 0,9490 g  
Błonnik 11,2203 g  
Cukry 13,2629 g  
Sód 225,0943 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal  
Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 30g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 264,3700 kcal  
Białko 10,4900 g  
Tłuszcz 10,6870 g  
Węglowodany 32,1080 g  
NKT 3,0557 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,5300 g  
Sód 432,2000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 414,9370 kcal  
Białko 63,0944 g  
Tłuszcz 55,0224 g  
Węglowodany 149,6848 g  
NKT 10,8027 g  
Błonnik 17,3123 g  
Cukry 39,1085 g  
Sód 1 373,9365 mg

### **Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,7100 kcal  
Białko 27,5630 g  
Tłuszcz 28,5880 g  
Węglowodany 91,6360 g  
NKT 8,5745 g  
Błonnik 2,7230 g  
Cukry 12,9240 g  
Sód 1 047,6600 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 977,0546 kcal  
Białko 32,9479 g  
Tłuszcz 32,8471 g  
Węglowodany 80,9372 g  
NKT 1,5611 g  
Błonnik 16,7601 g  
Cukry 19,2531 g  
Sód 279,7916 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal  
Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,5500 kcal  
Białko 15,6830 g  
Tłuszcz 19,7200 g  
Węglowodany 57,7130 g  
NKT 6,2477 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 831,0600 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

## **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 382,9146 kcal  
Białko 86,6939 g  
Tłuszcz 87,3051 g  
Węglowodany 252,4862 g  
NKT 18,2433 g  
Błonnik 24,8621 g  
Cukry 49,8571 g  
Sód 2 274,9116 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,8300 kcal  
Białko 23,6730 g  
Tłuszcz 30,0600 g  
Węglowodany 71,3640 g  
NKT 9,6562 g  
Błonnik 0,4320 g  
Cukry 13,4930 g  
Sód 885,7600 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g \*(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g \*(pszenica, orzechy), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 953,4802 kcal  
Białko 30,5566 g  
Tłuszcz 19,9147 g  
Węglowodany 109,2256 g  
NKT 3,3209 g  
Błonnik 13,9180 g  
Cukry 19,7592 g  
Sód 539,3321 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Polędwica drobiowa parzona 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 195,2500 kcal  
Białko 7,0680 g  
Tłuszcz 6,1360 g  
Węglowodany 28,9660 g  
NKT 1,5599 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 1,0400 g  
Sód 408,9700 mg

## **Kolacja**

Kielbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,5900 kcal  
Białko 22,8340 g  
Tłuszcz 23,4410 g  
Węglowodany 64,6060 g  
NKT 7,8017 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 2,3700 g  
Sód 946,8800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal

Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 474,1502 kcal  
Białko 84,7316 g  
Tłuszcz 80,3017 g  
Węglowodany 287,3616 g  
NKT 22,3987 g  
Błonnik 21,3080 g  
Cukry 51,6622 g  
Sód 2 783,9421 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 685,9300 kcal  
Białko 23,2630 g  
Tłuszcz 30,1400 g  
Węglowodany 77,2640 g  
NKT 9,7262 g  
Błonnik 1,7820 g  
Cukry 13,4430 g  
Sód 952,9600 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g \*(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g \*(pszenica, orzechy), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 953,4802 kcal  
Białko 30,5566 g  
Tłuszcz 19,9147 g  
Węglowodany 109,2256 g  
NKT 3,3209 g  
Błonnik 13,9180 g  
Cukry 19,7592 g  
Sód 539,3321 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 542,3900 kcal  
Białko 20,2540 g  
Tłuszcz 23,0810 g  
Węglowodany 56,8060 g  
NKT 7,8617 g  
Błonnik 3,1290 g  
Cukry 1,8700 g  
Sód 898,4800 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 75,0000 kcal  
Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 256,8002 kcal  
Białko 74,6736 g  
Tłuszcz 73,8857 g  
Węglowodany 256,4956 g  
NKT 20,9688 g  
Błonnik 22,4290 g  
Cukry 50,0722 g  
Sód 2 393,7721 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 722,5800 kcal  
Białko 24,8240 g  
Tłuszcz 31,8100 g  
Węglowodany 84,3810 g  
NKT 9,7612 g  
Błonnik 3,1860 g  
Cukry 13,1800 g  
Sód 974,9900 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami 180g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 906,8908 kcal  
Białko 31,8208 g  
Tłuszcz 23,3820 g  
Węglowodany 86,6170 g  
NKT 0,9313 g  
Błonnik 19,7782 g  
Cukry 22,9550 g  
Sód 276,3726 mg

### **Kolacja**

Kielbasa szynkowa parzona 18g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 460,2900 kcal  
Białko 16,8440 g  
Tłuszcz 16,3710 g  
Węglowodany 59,2960 g  
NKT 4,1817 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 1,7200 g  
Sód 642,6800 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal  
Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

### Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 164,7608 kcal  
Białko 74,0888 g  
Tłuszcz 72,3130 g  
Węglowodany 243,4940 g  
NKT 14,9342 g  
Błonnik 28,3432 g  
Cukry 52,8550 g  
Sód 1 897,0426 mg

### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,0800 kcal  
Białko 26,5740 g  
Tłuszcz 26,4600 g  
Węglowodany 79,9310 g  
NKT 9,6612 g  
Błonnik 1,8360 g  
Cukry 13,5300 g  
Sód 976,9900 mg

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Polędwica drobiowa parzona 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 171,9500 kcal  
Białko 5,8280 g  
Tłuszcz 6,4060 g  
Węglowodany 20,1160 g  
NKT 1,7699 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,9400 g  
Sód 342,9700 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami 180g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda Źródłana

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 674,8908 kcal  
Białko 31,8208 g  
Tłuszcz 23,3820 g  
Węglowodany 81,4170 g  
NKT 0,9313 g  
Błonnik 19,7782 g  
Cukry 17,1950 g  
Sód 276,3726 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 18g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,2900 kcal  
Białko 16,2940 g  
Tłuszcz 14,8710 g  
Węglowodany 54,0960 g  
NKT 4,0817 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 2,1700 g  
Sód 649,6800 mg

### **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko), Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal  
Białko 11,6000 g  
Tłuszcz 6,7500 g  
Węglowodany 23,2000 g  
NKT 2,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 17,0000 g  
Sód 129,0000 mg

### Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 173,2108 kcal  
Białko 92,1168 g  
Tłuszcz 77,8690 g  
Węglowodany 258,7600 g  
NKT 18,5041 g  
Błonnik 26,0722 g  
Cukry 50,8350 g  
Sód 2 375,0126 mg

### **Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa łopatkowa 28g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto), Margaryna miękka 8g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 400,7986 kcal  
Białko 16,5548 g  
Tłuszcz 16,5448 g  
Węglowodany 49,1307 g  
NKT 4,3337 g  
Błonnik 1,8360 g  
Cukry 8,7203 g  
Sód 536,1099 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 180g \*(pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami 130g \*(pszenica, seler), Buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 180g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,0213 kcal  
Białko 27,7815 g  
Tłuszcz 19,6055 g  
Węglowodany 62,5518 g  
NKT 0,7291 g  
Błonnik 15,5787 g  
Cukry 15,1190 g  
Sód 231,7320 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 18g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,4100 kcal  
Białko 9,7040 g  
Tłuszcz 14,6910 g  
Węglowodany 57,8680 g  
NKT 3,7617 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 625,8800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal  
Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 649,2299 kcal  
Białko 65,6403 g  
Tłuszcz 57,5913 g  
Węglowodany 192,7505 g  
NKT 10,8845 g  
Błonnik 22,7937 g  
Cukry 41,7193 g  
Sód 1 522,7219 mg

### **Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,5800 kcal  
Białko 24,8240 g  
Tłuszcz 31,8100 g  
Węglowodany 84,3810 g  
NKT 9,7612 g  
Błonnik 3,1860 g  
Cukry 13,1800 g  
Sód 974,9900 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami 180g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 906,8908 kcal

Białko 31,8208 g  
Tłuszcz 23,3820 g  
Węglowodany 86,6170 g  
NKT 0,9313 g  
Błonnik 19,7782 g  
Cukry 22,9550 g  
Sód 276,3726 mg

### ***Dodatek Podwieczorku***

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 126,0000 mg

### ***Kolacja***

Kiełbasa szynkowa parzona 18g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,4100 kcal  
Białko 9,7040 g  
Tłuszcz 14,6910 g  
Węglowodany 57,8680 g  
NKT 3,7617 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 625,8800 mg

### ***Dodatek 2 Kolacji***

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal  
Białko 0,6000 g  
Tłuszcz 0,7500 g  
Węglowodany 13,2000 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 15,0000 g  
Sód 3,0000 mg

### **Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 250,8808 kcal  
Białko 77,9488 g  
Tłuszcz 76,6330 g  
Węglowodany 252,0660 g  
NKT 16,5142 g  
Błonnik 28,3432 g  
Cukry 54,0150 g  
Sód 2 006,2426 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,0814 kcal  
Białko 23,0631 g  
Tłuszcz 23,6980 g  
Węglowodany 67,9689 g  
NKT 9,4854 g  
Błonnik 0,3780 g  
Cukry 13,0150 g  
Sód 1 207,5582 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięs wp, ryżu, kapusty got w s pom 280g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 998,5500 kcal  
Białko 31,8300 g  
Tłuszcz 23,6700 g  
Węglowodany 114,5650 g  
NKT 5,5664 g  
Błonnik 21,7050 g  
Cukry 9,8315 g  
Sód 177,2000 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Poładwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g \*(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,5700 kcal  
Białko 21,3100 g  
Tłuszcz 22,4510 g  
Węglowodany 62,8500 g  
NKT 6,3134 g  
Cukry 1,7890 g  
Sód 1 003,0200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g

Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 403,2014 kcal  
Białko 83,5531 g  
Tłuszcz 72,6690 g  
Węglowodany 279,3339 g  
NKT 22,8302 g  
Błonnik 25,9830 g  
Cukry 37,9355 g  
Sód 2 460,2782 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,2814 kcal  
Białko 22,2431 g  
Tłuszcz 23,8580 g  
Węglowodany 79,7689 g  
NKT 9,6254 g  
Błonnik 3,0780 g  
Cukry 12,9150 g  
Sód 1 341,9582 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięs wp, ryżu, kapusty got w s pom 280g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 998,5500 kcal  
Białko 31,8300 g  
Tłuszcz 23,6700 g  
Węglowodany 114,5650 g  
NKT 5,5664 g  
Błonnik 21,7050 g  
Cukry 9,8315 g  
Sód 177,2000 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 443,9700 kcal  
Białko 12,0700 g  
Tłuszcz 16,3910 g  
Węglowodany 54,5100 g  
NKT 5,7734 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 1,2830 g  
Sód 870,0200 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g

Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 252,8014 kcal  
Białko 72,5931 g  
Tłuszcz 66,4690 g  
Węglowodany 271,7939 g  
NKT 22,3302 g  
Błonnik 29,8830 g  
Cukry 27,3295 g  
Sód 2 459,6782 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 662,6000 kcal  
Białko 22,8380 g  
Tłuszcz 24,4270 g  
Węglowodany 80,3430 g  
NKT 9,1220 g  
Błonnik 1,7320 g  
Cukry 10,7650 g  
Sód 1 269,4600 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g \*(pszenica), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal  
Białko 34,3640 g  
Tłuszcz 28,4400 g  
Węglowodany 104,5640 g  
NKT 6,6430 g  
Błonnik 15,2890 g  
Cukry 13,0220 g  
Sód 330,2803 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Rządkiówka 10g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 527,5100 kcal  
Białko 20,1540 g  
Tłuszcz 23,5550 g  
Węglowodany 55,2540 g  
NKT 6,3125 g  
Błonnik 1,7250 g  
Cukry 1,0560 g  
Sód 890,2800 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g

Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 352,9100 kcal  
Białko 83,8060 g  
Tłuszcz 78,9720 g  
Węglowodany 263,1110 g  
NKT 23,4425 g  
Błonnik 21,1460 g  
Cukry 28,1430 g  
Sód 2 560,5203 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 100g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 709,8000 kcal  
Białko 30,1180 g  
Tłuszcz 29,6170 g  
Węglowodany 70,6830 g  
NKT 10,1070 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 13,0210 g  
Sód 1 296,1600 mg

### **Dodatek 3 S**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 204,2500 kcal  
Białko 6,3250 g  
Tłuszcz 7,6000 g  
Węglowodany 28,7250 g  
NKT 0,0500 g  
Błonnik 2,5000 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 280,0000 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 983,1000 kcal  
Białko 34,3640 g  
Tłuszcz 24,1400 g  
Węglowodany 104,5640 g  
NKT 6,2865 g  
Błonnik 15,2890 g  
Cukry 13,0220 g  
Sód 331,4703 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa 60g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 383,9100 kcal  
Białko 13,7340 g  
Tłuszcz 16,2950 g  
Węglowodany 39,7240 g  
NKT 5,5995 g  
Błonnik 0,3750 g  
Cukry 1,4000 g

Sód 791,7800 mg

### **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal

Białko 11,0000 g

Tłuszcz 6,0000 g

Węglowodany 10,0000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 2,0000 g

Sód 126,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 415,0600 kcal

Białko 95,5410 g

Tłuszcz 83,6520 g

Węglowodany 253,6960 g

NKT 24,0430 g

Błonnik 18,5460 g

Cukry 29,9430 g

Sód 2 825,4103 mg

**Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 180g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 30g, Masło 82%tł 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 390,7800 kcal

Białko 15,0250 g

Tłuszcz 13,5420 g

Węglowodany 50,0000 g

NKT 4,7820 g

Błonnik 0,3820 g

Cukry 6,3350 g

Sód 693,6500 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 80g, Surówka z marchwi i selera 80g \*(seler), Ryż gotowany 90g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,1800 kcal

Białko 24,0240 g

Tłuszcz 13,9600 g

Węglowodany 59,3000 g

NKT 4,4254 g

Błonnik 8,1640 g

Cukry 7,8620 g

Sód 198,0800 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

### **Kolacja**

Półdewica drobiowa 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 8g \*

(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,2400 kcal  
Białko 15,0060 g  
Tłuszcz 15,5000 g  
Węglowodany 54,8160 g  
NKT 3,4340 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 0,7560 g  
Sód 676,3200 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 706,2000 kcal  
Białko 61,4050 g  
Tłuszcz 45,8520 g  
Węglowodany 198,0660 g  
NKT 14,1064 g  
Błonnik 13,7960 g  
Cukry 28,2530 g  
Sód 1 640,5500 mg

#### **Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Ogonówka 45g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,0000 kcal  
Białko 28,2080 g  
Tłuszcz 24,2670 g  
Węglowodany 66,7030 g  
NKT 9,3820 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 11,8150 g  
Sód 1 201,0600 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal  
Białko 34,3640 g  
Tłuszcz 28,4400 g  
Węglowodany 104,5640 g  
NKT 6,6430 g  
Błonnik 15,2890 g  
Cukry 13,0220 g  
Sód 330,2803 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

## Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## Kolacja

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Herbata czarna 220g

## Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,7100 kcal  
Białko 20,4840 g  
Tłuszcz 22,3150 g  
Węglowodany 59,8540 g  
NKT 6,2525 g  
Błonnik 0,3750 g  
Cukry 1,7060 g  
Sód 988,6800 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

## Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

## Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 428,5100 kcal  
Białko 90,4060 g  
Tłuszcz 77,8720 g  
Węglowodany 265,0710 g  
NKT 23,7425 g  
Błonnik 19,9460 g  
Cukry 39,8430 g  
Sód 2 592,5203 mg

.....  
sporządził  
/Gniłka Lidia/

.....  
zatwierdził

### \* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatolowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego

P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P91	Żywność na bazie mleka ssaków
pszenica	Gluten	seler	Seler	sezam	Nasiona sezamu
siarczany	Siarczyny i pochodna siarczynowa	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe
żyto	Żyto				

II\_CZY\_WK T

DRUKUJ\_WO W

WARTOSC\_KCAL\_POS N